

RECONSTRUINDO O CORAÇÃO



RUMO A UMA TEOLOGIA DAS EMOÇÕES

JASON M. GARWOOD



Reconstruindo o coração

Rumo a uma teologia das emoções

JASON M. GARWOOD

Aos santos da Cross & Crown Church em Warrenton:
Que sua busca do Reino seja emocionalmente *rica*.

Copyright © 2019 de Jason M. Garwood Publicado originalmente em inglês sob o título *Reconstructing the Heart: Towards a Theology of Emotion* pela Cross & Crown Books, 41 West Lee Highway, Suite 59 Box #199, Warrenton, VA 20186 (EUA).

Todos os direitos em língua portuguesa reservados por

EDITORA MONERGISMO

SCRN 712/713, Bloco B, Loja 28 — Ed. Francisco Morato Brasília, DF, Brasil — CEP 70.760-620

www.editoramonergismo.com.br

1^a edição, 2020

Editor: Felipe Sabino de Araújo Neto *Tradução:* William Campos da Cruz

Revisão: Francisco Batista de Araújo *Capa:* Thiago McHertt

Proibida toda e qualquer reprodução desta edição

por qualquer meio ou forma, seja ela eletrônica ou mecânica, fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de reprodução, sem permissão expressa do editor.

Todas as citações bíblicas foram extraídas da versão *Almeida Revista e Atualizada* (ARA), salvo indicação em contrário.

SUMÁRIO

[AGRADECIMENTOS](#)

[PREFÁCIO](#)

[1. O CORPO INTEIRO, O EVANGELHO INTEIRO](#)

[2. A DÁDIVA DA CULPA](#)

[3. TAXA DE BAGAGEM EMOCIONAL](#)

[4. AMBIENTALISMO](#)

[5. DEPRESSÃO PREMENTE](#)

[EPÍLOGO](#)

[SOBRE O AUTOR](#)

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, a glória pertence a Deus e seu Cristo. O Deus Triúno nos dá autoconsciência epistemológica, e o que realmente impressiona é que ele a preenche de alegria, felicidade e *propósito*. É um senhor acordo, mesmo!

Também quero agradecer a Mary, minha esposa, pelo apoio inabalável, pelo amor e pela amizade; a meus filhos, por serem uma bênção completa; e aos bons soldados da Cross & Crown Church, com quem ir à guerra é um prazer.

PREFÁCIO

“Não seja tão emotivo!” Com certeza você já disse ou, no mínimo, já ouviu uma frase dessas. Esse tipo de juízo é proferido com a máxima segurança e afirmado com a intenção extrema de reprimir qualquer *fraqueza* emocional percebida. Emoções, acredita-se, são frutos da fragilidade; só aparecem quando alguém mostra vulnerabilidade ou debilidade. Ser forte, então, é ser lógico e racional, não *emocional*. Deus me livre! “Não chore como uma menininha”, dizem (como se garotas fossem as únicas que se entregam a tais preocupações emocionais). Assim, a pergunta que temos diante de nós é: este pensamento é compatível com a lei de Deus?

Não. Não é. Não se encaixa nos parâmetros da palavra-lei de Deus, pois as emoções nos foram dadas pela mão do Deus Criador que *também as tem*. Não é que tenhamos de decidir entre *ter* ou *não ter* emoções. Antes, somos privilegiados por refletir a Deus ao experimentar e manifestar as emoções *corretas*. Deus não enfrenta incompatibilidades emocionais. Ele não se entrega a ataques de fúria depois de derramar o leite. Ele não luta contra a insegurança ou parte para a briga com os outros por esse ou aquele motivo. Deus se comove com justiça e com razão. E isso quer dizer que somos chamados a fazer exatamente a mesma coisa.

O livro que você tem em mãos foi cuidadosamente elaborado para ser uma balança de sabedoria prática e precisão teológica. Há muitas palavras técnicas, frases e conceitos que o leitor é convidado a estudar com profundidade. Também tentei não apenas explicar os conceitos, mas demonstrar como podem ser aplicados. O leitor há de julgar se fui bem sucedido em meu intento.

O que direi desde o princípio, e não conheço nenhum autor que hesitaria em dizer essas coisas: este livro não deve ser visto como a palavra final nessa questão. A palavra de Deus é a única palavra final. Essas palavras simplesmente pretendem ser uma explanação dos conceitos e, sem dúvida, coisas podem ser deixadas sem fazer.

Prontamente admito que muito mais precisa ser dito nessa área, e talvez alguém mais possa tomar para si a tarefa.

Tendo dito tudo isso, oro para que vocês sejam abençoados e encorajados enquanto exploram o que significa reconstruir o coração.

JASON M. GARWOOD

Warrenton, VA, 28 de outubro de 2019.

1. O CORPO INTEIRO, O EVANGELHO INTEIRO

Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. E Deus os abençoou e lhes disse: Sede fecundos, multiplicai-vos, enchei a terra e sujeitai-a; dominai sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus e sobre todo animal que rasteja pela terra.

Gênesis 1.26-28

É raro hoje em dia encontrar homens e mulheres tão fervorosos como Davi quando, cheio de confiança, lutava contra a besta chamada Golias, ou tão indignos como Davi estava quando se pôs diante da arca da aliança. De raro em raro, encontramos pessoas inteiramente despojadas como Jeremias quando pregava contra a teimosia de Israel. E pensar que nem sequer mencionei o momento em que Jesus expulsou os vendilhões do templo. Tudo bem, não foi com as mãos *per se* que ele fez isso, mas você sabe a que me refiro. (Ele tinha chicotes... *em suas mãos*. Nem sequer é permitido usá-los em lutas de MMA!) A razão por que a paixão e o zelo parecem ter desvanecido no mundo evangélico de hoje é que nossa teologia do coração e da emoção está inteiramente despedaçada.

O racionalismo pós-iluminista foi reembalado e está lançando raízes na Igreja (por exemplo, a ideia de que a mente é o componente central e supremo da vida cristã, o ambiente de que “somente o catecismo responde”, etc.).

Temos um avivamento do *paganismo* e o culto da fertilidade que o acompanha infiltrando-se na Igreja e espalhando morte e destruição (por exemplo, sexo é deus, homossexualidade, aborto, etc.).

Temos os pressupostos deficientes da *filosofia grega* reaparecendo na teologia, na erudição e na prática cristãs.

Temos o *existencialismo* permeando a mente do povo de Deus (por exemplo, o homem, a razão e sua liberdade/autonomia são o mais

importante, em detrimento de Deus e sua glória, etc.).

Em suma: como carecemos de um fundamento bíblico em matérias como psicologia, filosofia e teologia, a cultura a nosso redor está se deteriorando rapidamente, e ninguém mais parece saber o que fazer.

A resposta a qualquer cosmovisão que contradiga a Bíblia é... *a Bíblia*. A palavra de Deus e a autoridade que ela traz a toda filosofia ou psicologia é o antídoto a todo pensamento não cristão. Como nos ensinou Cornelius Van Til, todo pensamento não cristão é inerentemente dialético — não pode resolver ou sintetizar conceitos aparentemente contraditórios como individual e coletivo, universal e particular ou fé e razão. Somente quando começamos com a trindade ontológica podemos elucidar as incertezas. O modo de combater o paganismo, o naturalismo e os cultos é pregar o evangelho do Reino do Deus Triúno e todos os seus pressupostos, autoridade, lógica e verdade. E, coincidentemente, é também o modo como combatemos as inconsistências de nossa mente e de nossas emoções.

Uma vez que este é um livro sobre a psicologia do homem e o papel das emoções em nosso ser, não vamos necessariamente aprofundar-nos nas outras cosmovisões não cristãs. *Vamos* tocá-las em algum grau a fim de aferir a gravidade com que elas nos afetam, mas este não deve ser considerado um tratado completo sobre essas coisas. Deixarei para outros estudiosos com mais tempo disponível.

Tendo dito tudo isso, a pergunta diante de nós é a seguinte: O que é o homem? E não apenas *o que*, mas *quem*: Quem é o homem? Quem é o homem na relação com o mundo? Quem é o homem na relação consigo mesmo — suas emoções, pensamentos e comportamento? Melhor ainda, *quem e o que é o homem em seu relacionamento com Deus?*

O fundamento do cristianismo e sua expressão no mundo por meio do homem é o *coração* — o centro do homem, o homem interior, de onde procedem as fontes da vida (Pv 4.23). O coração é o que faz

de você você. Aqui em Provérbio 4.23, a palavra hebraica é *lev*, e seu significado principal tem a ver com o *locus* do ser inteiro de uma pessoa, seus desejos, emoções, volição e pensamento. No mundo ocidental, tendemos a pensar no coração como o ramo emocional da alma, e o cérebro como a seção pensante. Entretanto, no mundo hebraico, o “coração” é a fonte da qual *tudo* flui. É o coração que engloba tudo que diz respeito ao homem. O coração é a grande estação central do que significa *existir*. (Como observação paralela, a cosmovisão hebraica às vezes descreve as emoções como procedentes dos intestinos, rins ou mesmo do fígado. A “mente” era “o coração”, ao passo que as emoções vinham das entranhas digestivas.) Ora, quando Deus criou o homem à sua imagem, ele o fez com uma estrutura e um conjunto de características particularmente singulares. O homem é uma *criatura* e é o resultado da *ação* soberana de Deus. Não há autorrealização ou existência autodirigida; não há processo evolucionário. Visto que o homem foi trazido por Deus à existência no tempo e no espaço, foi-lhe imputado um significado. Não é como se pudesse criar significado do nada; ele pode tentar, mas decerto fracassará. Deus é o grande *imputator*, não o homem. E isso porque o homem foi *criado* à imagem de Deus; o significado é conferido, não inventado. Não há um passado hipotético ou conceitual pelo qual o homem possa apelar a alguma preexistência vaga, nebulosa. O homem *não* era, mas agora é, e isso por causa do Eu Sou. Como Moisés, deveríamos dizer: “O Eu Sou me enviou”.

Dado o fato de que o homem é subordinado à autoridade de Deus (o homem é o recebedor pactual, não o agente ou iniciador pactual), o ser, o propósito e a psicologia do homem são determinados, fixos e inalteráveis. Ele é incapaz de ascender ao nível do poder de predestinação (embora tente); portanto, deve reconhecer a transcendência de Deus, para que não se torne suicida.

O outro privilégio de ser criado à imagem de Deus é o fato de que o homem foi criado em pé. Ele foi feito justo, santo e bom. O homem não foi um acidente nem foi autocriado numa condição de neutralidade. O homem esteve e está em aliança com Deus, e isso

quer dizer que foi criado *maduro*. Ser maduro e estar em aliança com Deus quer dizer que o homem é considerado responsável por suas ações. Não pode culpar seu ambiente ou circunstância por nada, apenas a si mesmo. É uma pessoa responsável e sujeita às cortes celestiais.

Dado o fato de que todos os homens e mulheres foram feitos igualmente à imagem de Deus, também podemos dizer que a existência é muito *boa*. O que é normal e saudável são coisas como justiça e paz, santidade e sabedoria. Deus é bom, nossa existência é inteiramente derivada de sua bondade, o que quer dizer que o padrão normal para esta existência é propósito, domínio e saúde física e emocional. *Não é* (como gosta de postular o existencialismo sartriano) que a existência preceda a essência; antes, *a imputação governa e precede a essência* (e, portanto, a existência), porque nossa essência está ligada ao ser e à natureza de Deus. Deus é e, como consequência, nós *somos*. Deus predestina, nós respondemos. Não temos liberdade e autoridade para criar nossa própria existência; este desejo de usurpação é resultado da queda. Temos o direito e a liberdade de dobrar os joelhos diante de Deus ou permanecer de pé, endurecer a cerviz e cerrar os punhos. Não somos absolutamente livres para declarar que somos “como Deus”, conhecedores e determinadores do bem e do mal para nós mesmos (Gn 3.5). Estamos confinados à autorrevelação de Deus, e este confinamento é uma característica, não um defeito.

Ora, a última coisa em que quero focar é como a referência à imagem de Deus tem tudo a ver com o chamado do homem e com a tarefa do domínio. Não há reconstrução adequada do coração pelo Espírito até que enfrentemos esta realidade: você e eu somos criaturas do Criador, ordenados para exercer domínio, sujeitar a terra por meio da restauração de homens e mulheres e de instituições à obediência adequada ao Rei, fazendo-os assim ajustados ao Reino. É uma renovação do *cosmos* inteiro.

O domínio é frustrado pelo pecado e, visto que a psicologia humanista não trata de ética e pecado, é inútil pôr o homem de volta

no rumo do propósito e do domínio, e assim a pessoa fica emperrada na frustração sem alívio à vista.

Tudo isso porque as versões humanistas da psicologia não reconhecem a autoridade de Deus; rejeitam a distinção Criador/criatura, e assim deixam o homem sem esperança de cura e restauração. A tarefa de domínio do homem — quando restaurada em Cristo — dá ao homem um propósito fora de si mesmo e deste modo remove qualquer condição para egoísmo e orgulho.

Quando falamos de reconstruir o coração e desenvolver uma teologia das emoções é importante manter essas distinções no lugar. O mundo ocidental, influenciado pela filosofia grega, muitas vezes gosta de jogar o jogo do dualismo, segregando a ontologia do homem ao relegar um aspecto da existência a um órgão particular. Por causa da influência do Iluminismo — que em grande medida foi a reintrodução dos pressupostos da filosofia grega —, o homem é repellido à falsa dialética do humanismo. Deixe-me explicar.

Para Platão, Aristóteles e boa parte do mundo grego antigo, havia um grande abismo entre o homem como Ideia e o homem como matéria. Os dois reinos dualistas tornaram-se conhecidos como “forma” *versus* “matéria”. Há um homem *físico* e seu corpo físico com toda a sua concupiscência, impulsos, paixões e desejos; e há um homem *metafísico* no reino das ideias, conceitos e abstrações. Para Platão e seus seguidores, este tema tornou-se um problema insolúvel. Não há síntese das duas ideias. A única saída é abraçar o conceitual e manter severa distância do físico. Reprimir as emoções e não deixar que os desejos moldem você. Apegar-se aos postulados metafísicos, *etc.* “O espírito sobre a matéria”, e assim por diante.

Na interpretação pagã do mundo, a natureza do ser na antropologia está enraizada no naturalismo: o homem é um produto de seu ambiente. Ele miraculosamente evoluiu e passou de sustância celular viscosa à autoconsciência epistemológica. Mas evoluiu mesmo?

Na teologia cristã, nossa interpretação do mundo repousa no fato de que o homem não é um produto do tempo e do acaso, mas, ao contrário, é produto do Deus vivo. O homem foi feito à imagem de Deus; seu ser é predeterminado e não entregue ao caos e seu ambiente.

Entender corretamente essas duas coisas é essencial para lidar com nossas emoções. Tratar de depressão, vícios, tribulações e desastres — devem-se abordar essas coisas a partir desta última categoria, não da primeira. Você não é um produto de seu ambiente. Entretanto, por causa das ideias neoplatônicas a respeito do mundo, os cristãos em grande medida têm desprezado, no aconselhamento e na teologia prática bíblica, a necessidade de compreender nosso ambiente. Em vez de descartar o mundo material (porque, afinal, você deve pôr a sua mente nas coisas do alto!), deveríamos abraçar o ambiente a nosso redor e filtrá-lo por uma teologia apropriada. O que quer dizer que devemos considerar questões de família de origem. Devemos considerar o impacto da educação pública em moldar a maioria de nós. Devemos considerar o modo como nossos pais nos ensinaram, ou não, a lidar com conflitos, *etc.*

Devemos lidar com o trauma: a mágoa, a traição, a rejeição, o sentimento de não ser amado nem querido, e a dor. Gostemos ou não, essas coisas nos formam e nos moldam — são influentes, mas não determinantes. Têm impacto sobre nós, mas não nos definem. Somos feitos à imagem de Deus, plantados aqui para crescer, amadurecer e refletir o pensamento de Deus, o sentimento de Deus e os propósitos de Deus. Não rejeite o mundo, veja-o como quebrado e carente de restauração. Pode-se dizer o mesmo de você.

Nesta cosmovisão, o material é subestimado e sufocado sob o peso do pensamento dos homens. Assim, você tem o estoico, que subjugava totalmente seu desejo de prazer, e o epicurista, que amava o prazer, mas acreditava que este precisava ser temperado em alguma medida. Para o último, o único modo de atingir a *ataraxia*, ou tranquilidade, é obter conhecimento, mas manter seus desejos e emoções sob controle constante. Moral da história: os reis

filósofos gregos não podiam reconciliá-los, então tinham de fazer uma escolha. Material? *Mau*. Abstração? *Bom*.

O que começou como Forma vs. Matéria tornou-se Natureza vs. Graça, que se tornou Razão e Ciência vs. Fé, e aqui estamos hoje. O fruto de todo este pensamento pagão é a crença em que suas emoções não são confiáveis, seus desejos são inerentemente maus, e o único modo de seguir adiante é exaltar a mente. O mundo reformado tem sido particularmente inútil ao promulgar um racionalismo cristão: a elevação da mente acima das emoções. Isso é bíblico? A resposta curta é: não. A resposta longa será nossa explicação em todo este livro.

Mais uma coisa precisa ser dita. A grande antítese da história humana conforme soberanamente orquestrada por Deus foi e sempre será *ética*. É Pecado vs. Graça, a Autonomia do Homem vs. a Teonomia de Deus. A antítese *nunca* é metafísica. A questão sempre será ética: é algo de acordo com a palavra-lei de Deus ou é produto da autonomia do homem? É algo pecaminoso ou em consonância com a santidade de Deus? Nunca será Material vs. Conceitual. Este não é o mundo que Deus criou. E a razão para isso é que fomos feitos à imagem de Deus, e Jesus Cristo veio para restaurar essa imagem. Fomos criados com um corpo *inteiro*, e temos um evangelho *inteiro* para levar tudo à saúde.

Então, por que devemos ver o homem como uma criatura inteira? Porque Jesus é tanto Deus quanto Homem: o Transcendente é também Imanente. Ele é distinto, mas está perto e é identificável. O corpo inteiro, o evangelho inteiro. Não temos de escolher nossa mente em detrimento de nossas emoções. Não temos de escolher arrebatá-nos do físico. Em Cristo, temos tudo. Somos *inteiros*.

Porque Jesus veio e pôs seu evangelho em ação sobre a ordem criada, podemos ter certeza de que Deus não quer que suas emoções sejam subjugadas e reprimidas para que sua mente seja a única coisa em operação. Ele quer que suas emoções sejam purificadas e fiquem à vontade; é por isso que a Escritura diz “Irai-vos e não pequeis” (Efésios 4.26). A ira é uma emoção poderosa,

mas não deve ser vista como intrinsecamente má. É uma emoção que o próprio Deus tem, a qual devemos aprender a exercer de maneira adequada.

O corpo *inteiro*, o evangelho *inteiro*. São estes os fundamentos. Muito disso é técnico, mas o resto será muito mais prático. Se entendermos isso corretamente, poderemos construir uma teologia saudável das emoções. O próximo tema que precisamos enfrentar, entretanto, é a *culpa*.

2. A DÁDIVA DA CULPA

Abriam-se, então, os olhos de ambos; e, percebendo que estavam nus, coseram folhas de figueira e fizeram cintas para si. Quando ouviram a voz do Senhor Deus, que andava no jardim pela viração do dia, esconderam-se da presença do Senhor Deus, o homem e sua mulher, por entre as árvores do jardim.
Gênesis 3.7-8

Pois qualquer que guarda toda a lei, mas tropeça em um só ponto, se torna culpado de todos.
Tiago 2.10

O grande problema que acossa o homem, a complicação sumamente exasperante que o deixa incomodado em toda a sua existência e labuta é a busca de um lugar para depositar sua culpa. Desde o início, o homem foi acometido pelo sentimento de culpa; todavia, muito antes de virem os *sentimentos*, estava a *realidade objetiva*: o homem pecou contra Deus.

Quando Adão e Eva escolheram quebrar a aliança com Deus, fizeram-no por causa da tentação da autonomia: conhecer e determinar o bem e o mal por si mesmos (Gn 3.5). Uma vez que os desejos do coração são postos em movimento, a mente passa a raciocinar para justificar-se. O que o coração anseia, a mente proclama que é justo e bom. O que as emoções almejam, a vontade vê e faz acontecer. Este ciclo de autodeterminação trouxe dano à alma do homem e destruição à ordem criada. Como Gênesis 3 claramente articula, todo o nosso ser foi maculado, quebrado e contaminado pelo pecado. Assim como a mente, nosso estado emocional é afetado pelo pecado também.

Um subproduto desta apostasia pactual e autodestruição é a culpa: os olhos de Adão e Eva se abriram, e souberam que estavam nus e sentiram culpa e vergonha, o que os levou a esconder-se de Deus. *A culpa nos faz fugir*. A culpa, então, está ligada à lei de Deus porque, quando há uma transgressão da aliança de Deus, a culpa é o resultado necessário.

Talvez uma definição funcional de culpa seja válida. *A culpa é o estado pactual de transgressão da lei de Deus que dá origem a sentimentos de insegurança e condenação devido ao abandono da responsabilidade e obediência a Deus.* Observe como Tiago 2.10 estrutura isso: quando quebramos uma lei, somos culpados de quebrar todas elas. Uma violação representa uma violação *completa*. Romanos 3.18 também diz o mesmo: “Ora, sabemos que tudo o que a lei diz, aos que vivem na lei o diz para que se cale toda boca, e todo o mundo seja culpável perante Deus”.

Como o pecado, por definição, é a transgressão da lei de Deus (1Jo 3.4), e *não* a transgressão dos sentimentos ou padrões arbitrários estabelecidos pelos homens, podemos concluir que a culpa, que vem da transgressão, é também tão objetiva, real e definida como a própria lei. Junto com as leis de Deus, estão as *consequências* da lei de Deus, e culpa e vergonha estão no primeiro plano. Em suma: a culpa pressupõe responsabilidade, e responsabilidade pressupõe objetividade.

O que Deus tenciona é que o pecado tenha repercussões em tempo real. Por causa do pecado, nossa boca está fechada (o que podemos dizer?) e somos culpados. Podemos murmurar quanto a isso de tempos em tempos, mas a murmuração não remove a culpa. Também podemos culpar o ambiente, como Adão e Eva, mas nosso ambiente não nos faz pecar nem a troca de acusações remove a culpa. Em outras palavras, “Assim diz o Senhor” vem muito antes do que você pensa ou sente.

Devido à natureza abrangente da vida na palavra de Deus, Deus considerou justo garantir que nossa rebelião receberá a devida punição. E o modo poderoso que Deus escolheu para fazer isso é pela administração da culpa àqueles que violaram sua santidade. A culpa significa que Deus, por meio do instrumento de sua palavra-lei, toca em seu ombro e diz: “Já chega”. É uma rédea para nos impedir de seguir impetuosamente no pecado e na devassidão.

A natureza abrangente da culpa significa que todo o nosso ser está em risco de instabilidade emocional. Culpa objetiva resulta em

sentimentos subjetivos de culpa. Uma violação pactual real resulta em volatilidade emocional. *É um dom de Deus*. A culpa existe é para afastar-nos dela — isso é tudo. A verdadeira culpa, em oposição à falsa culpa, é uma característica de autocorreção da graça de Deus. A culpa é uma graça cujas intenções são puras. A culpa foi projetada para ajudar-nos a afastar-nos dela.

Ora, o homem caído é um homem marcado pela culpa, e sempre haverá o desejo de encontrar formas de lidar com este enigma. O homem buscará em toda parte um lugar para esconder a culpa. Alguns escolherão ignorar a culpa e edificarão sobre a autocondenação. Outros, como Freud, divorciarão culpa e pecado e, ao contrário, anunciarão ao mundo que esta agora é um problema apenas *biológico*. A terceira e única opção verdadeira é correr para Cristo, mas agora melhorando a nós mesmos.

Sigmund Freud (1856-1939) acreditava no poder supremo da autoanálise e da psicanálise. Ao deslocar a culpa das garras do pecado e, por consequência necessária, da teologia, Freud foi capaz de tornar a culpa uma condição biológica e uma categoria a ser manipulada. Se a culpa pode estar divorciada da aliança, não há, então, sanções em que o homem incorra. A responsabilidade diante de Deus é afrouxada e encontra uma justificativa.

Como resultado desta manobra, a culpa se torna um impulso do *id* (o que chamamos de “carne” pecaminosa) a ser controlado pelo *ego* (a mente) e pelo *super-ego* (a consciência). A teologia cristã lida com a carne pecaminosa do homem ao renová-lo em Cristo — uma reversão da maldição adâmica do pecado — com a intenção de restaurar o homem todo, um processo de restauração pactual e de santificação. Freud, que rejeita pressupostos religiosos, chamou-o de *id*, *ego* e *super-ego*, e isso era simplesmente o homem tentando controlar seus impulsos e desejos. Ao abraçar a natureza biológica e antropológica do pecado, Freud pressupunha que a culpa não era nada senão uma reação química a ser domada.

Entretanto, como é feito à imagem de Deus, o homem é responsável diante de Deus: é inequivocamente *responsável* e *culpável*. No

entanto, o homem em seus pecados não quer subordinar-se a Deus e absolutiza sua missão: abre mão da culpa e de todos os seus entrelaçamentos, *não importa o custo*. A revolução sexual de nossos dias? A cultura da morte? A insistência na autonomia corporal? Tudo isso é uma tentativa do homem de livrar-se da culpa e de sua responsabilidade diante de Deus. A culpa não pode ser relegada apenas à mente ou apenas à biologia. Não pode ser reduzida a meros construtos e estigmas sociais. *A culpa é a teologia aplicada à totalidade do homem*.

Isso quer dizer que a culpa não diz respeito a nossos sentimentos. Ela não se importa com seu padrão de verdade. A culpa vem de Deus por meio da lei de Deus e é inteiramente indiferente ao que você pode pensar ou sentir em suas tentativas de livrar-se dela. Não é biológica, é pactual. Se o problema é meramente externo, então alguém também há de ser culpado. Se é meramente interno, então devemos fugir e seguir os gregos. Mas a verdade é que é *ambos*. Um homem que toma um tiro sente dor, sem dúvidas. Mas, antes que *sinta* a dor, há uma realidade *objetiva*: ele foi atingido por *alguém*. Sentimentos de culpa fluem de sua culpa diante de Deus, mas, ainda assim, são um rio assolado pela culpa.

Se é possível para a mente ser maculada pelo pecado a ponto de cair em raciocínios falaciosos, não se seguiria que nossas emoções, semelhantemente maculadas pelo pecado, possam cair em sentimentos falaciosos? Evidentemente.

Uma das maneiras pelas quais tentamos controlar a culpa e livrar-nos dela é fazendo concessões a *falsas* culpas. Culpa inapropriada pode ser o problema mais debilitante que cristãos podem enfrentar. Sentimo-nos culpados de coisas que não devíamos, de coisas que são *legítimas*, e então não sentimos culpa de coisas que deveríamos, coisas *ilegítimas*. E isso por causa de duas valas: de um lado, temos a licenciosidade; do outro, o farisaísmo. A razão por que caímos nessas valas é que não temos certeza de onde encontrar a estrada, e isso resulta de nossas janelas espirituais estarem nevoentas.

Quando abrimos mão de nossa culpa pela falsa culpa, somos motivados por essas duas valas mortais. Às vezes, queremos ser livres em áreas em que não temos permissão para ser livres. Outras vezes, queremos ser mantidos cativos em caminhos em que não temos permissão de manter-nos cativos. A semelhança subjacente dessas duas valas na estrada da culpa inadequada é o problema da objetividade: simplesmente não queremos compreender a lei de Deus. A verdadeira culpa nos leva ao evangelho de perdão e, então, à lei, como uma medida corretiva. A falsa culpa tropeça na escuridão tentando controlar impulsos por conta própria.

Talvez você seja movido pela culpa em sua tomada de decisão e nos relacionamentos, porque quer deixar todos felizes. Esta falsa culpa leva-o a dizer “sim” a tudo e “não” a nada. Você quer que as pessoas gostem de você, pensem bem a seu respeito, então você está disposto a fazer concessões no que realmente pensa a fim de conquistar o apoio de alguém. Você é o que a Bíblia chama de “homem de ânimo dobre” (Tiago 1.8; cf. Provérbios 23.7; 26.20). Esta pessoa é instável porque deixou a lei de Deus em favor de seu próprio padrão tolo e mutante. Com uma pessoa, ela diz *isto*, com outra, diz alguma outra coisa. Esquiva-se da culpa, em vez de enfrentá-la à luz de seu relacionamento com Deus.

Ou talvez você esteja num lugar emocionalmente instável neste exato momento, e por isso trava e tenta *pensar* num modo de livrar-se do sentimento de culpa. Você pode estar sinceramente sofrendo de depressão por dezenas de razões diferentes. Mas, em vez de alinhar-se com a lei de Deus, você ativamente se afasta a fim de abafar a dor. Você também pode estar tentando livrar-se da culpa.

Ambas as pessoas estão abrindo mão de sua culpa e ambas o fazem de maneiras diferentes. Em vez de lidar com nós mesmos e com os outros à luz da lei de Deus, gostamos de criar nossos próprios padrões e expectativas, e então impô-los aos outros. Deixe-me explicar.

A falsa culpa é uma tentação porque o homem natural não quer conformar-se com a realidade de ser culpável diante de Deus. É

mais fácil sentir culpa pelas coisas erradas, porque as coisas erradas são criadas do nada. Um homem pode sentir-se absolutamente arrasado pelas baleias caçadas na África do Sul e, no entanto, estar inteiramente bem com o aborto e com o casamento entre pessoas do mesmo sexo. A verdadeira culpa pressupõe verdadeira retidão e verdadeira justiça; a falsa culpa pressupõe falsa retidão e falsa justiça. A falsa culpa é muito mais preferível, porque a falsa retidão e os falsos padrões nela contidos são muito mais controláveis por nós mesmos — eles fazem o que *nós* queremos que façam. Se quer saber a que Deus você está servindo, rastreie sua culpa até o padrão de retidão a que você alega aderir. *Sempre* há um deus do sistema. Sempre. A falsa culpa é o que a culpa verdadeira usa para fazê-lo voltar para Deus. O fardo da falsa culpa é muito mais fácil de lidar porque o ídolo é *muito* mais leniente que o Altíssimo.

Lembre-se do que já abordamos em Romanos 3.19. O motivo pelo qual Deus fecha a boca de todos, tornando-os culpados diante dele, é que Deus pretende salvar o mundo. Deus não salva não pecadores: Jesus veio para os doentes, não para os sãos (Marcos 2.17). Deus está interessado em remover a nossa culpa, livrar-nos da vergonha e fazer tudo isso com base na obra de Jesus Cristo. Deus quer que seus culpados escolham livrar-se deste fardo.

Mas o único modo de sair do estado actual de culpa é por meio da expiação actual, e isso nós simplesmente não podemos fazer por nós mesmos. Precisamos de justificação. Precisamos da declaração “absolvido” e da outra declaração maravilhosa que vem com ela: “*justo*”. Ou corremos para a expiação de Cristo a fim de sermos libertos da verdadeira culpa, ou tentamos livrar-nos da culpa de outros modos. Um caminho leva à vida; o outro, à morte (veja Pv 28.1, 17).

Mas temos um problema imenso: o Senhor leva, *sim*, em conta as nossas transgressões. Davi disse que é bem-aventurado o homem cujas transgressões são perdoadas e cujo pecado é coberto (Salmo 32.1). Mas como um homem pode ser perdoado quando é culpado? E como Deus pode ser ao mesmo tempo justo e justificador? Se

Deus justifica o culpado, isso não o torna um juiz injusto, deixando-nos sem punição? Se Deus nos pune, como nossa culpa pode ser anulada? Desse modo, ele já não seria o tipo de Deus que pode justificar. A resposta a este grande problema é a cruz de Jesus Cristo.

Já demonstramos que nossa culpa não pode ser aplacada por alterações biológicas. O pensamento freudiano é inútil. Precisamos de algo mais. Precisamos de *alguém* mais.

Só se pode tratar do pecado pela confissão, e a confissão — o fundamento de nossa fé —, atrelada ao perdão de Cristo, é uma garantia pactual da parte de Deus. Eis o que quero dizer: Só temos duas opções: 1) Podemos tentar lavar-nos a nós mesmos, mas o sabão não remove as máculas da iniquidade (Jeremias 2.22).

2) Podemos deixar que o sangue de Cristo nos lave e nos salve de nossa culpa.

A opção dois é o único modo verdadeiro de realizar isso. Quando confessamos que Jesus é o Senhor e cremos no coração que Deus o levantou dos mortos, nós, como criaturas pensantes e sencientes, somos trazidos à restauração pactual. Em Cristo, somos feitos inteiros; somos declarados “justos” e “inocentes”. A justificação nos liberta do pecado e de suas consequências mortais de culpa e vergonha. Mas o evangelho não *afrouxa* as cadeias da culpa, ele as destrói por inteiro. Você é verdadeiramente livre. Você já não precisa jogar o jogo da culpa. Deus é justo e justificador, e você está livre (Rm 3.26; 8.1).

O descrente paralisado pela culpa só pode tentar debater-se, arrastando seus grilhões e fingindo que não existem. Mas, em Cristo, você não tem os grilhões, porque foram destruídos. E mesmo quando esses grilhões se rompem, há uma tentação bem real de criar outras cadeias — as cadeias da falsa culpa.

Para o descrente, a culpa corrói o ser até que ele se arrependa ou pereça. Para o cristão, entretanto, a culpa é algo bom, porque a culpa quer dizer que a lei está em ação em nossa vida, e que nossa fé e confiança na suficiência de Cristo também estão em

funcionamento. Quando não mantemos o evangelho no primeiro plano de nosso pensamento e sentimento, começamos a encontrar modos de livrar-nos de nossa culpa.

Em vez de lidar com Cristo, preferimos encolher-nos em nossa própria autopiedade, deixando de crer que Cristo nos ama. Em vez de ser consumidos com o amor de Deus em Cristo, preferimos murmurar e reclamar que as coisas não estão “a nosso gosto”, de modo que tomamos a nossa culpa e a lançamos sobre os outros, chantageando-os para que nos aliviem. Se não lidamos com Cristo e a abolição da culpa e da vergonha em nossa vida, seremos tentados a arriscar e fabricar um ídolo para aliviar a nossa consciência.

Em vez de fazer isso, vá a Cristo. Da próxima vez que se sentir culpado, verifique se há culpa verdadeira ou falsa. De todo modo, vá a Cristo. Vá à cruz onde você morreu com ele. Vá ao sepulcro onde você foi sepultado com ele. Vá ao trono onde você foi levantado com ele. *Vá até ele*. Entregue-lhe a sua culpa. Entregue-lhe suas tentações. Entregue-lhe seus pecados. E lembre-se de que ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e purificar-nos de toda injustiça (1 João 1.19). Cristo levou sua culpa e vergonha; não *ouse* tentar pegá-las de volta.

3. TAXA DE BAGAGEM EMOCIONAL

Lembra-te da minha aflição e do meu pranto, do absinto e do veneno. Minha alma, continuamente, os recorda e se abate dentro de mim. Quero trazer à memória o que me pode dar esperança. Esperança de auxílio pela misericórdia de Deus. As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim; renovam-se cada manhã. Grande é a tua fidelidade. A minha porção é o Senhor, diz a minha alma; portanto, esperarei nele. Bom é o Senhor para os que esperam por ele, para a alma que o busca. Bom é aguardar a salvação do Senhor, e isso, em silêncio.

Lamentações 3.19-26

Foi G. K. Chesterton quem disse certa vez que a tendência do bem sempre é em direção à encarnação. Com isso, ele queria dizer que o indescritível deve torna-se descritível, que o inefável deve tornar-se exprimível. Chesterton estava descrevendo as artes e a filosofia, mas quero levar este princípio um passo adiante: *A tendência da história sempre é em direção a maior revelação.*

A Encarnação de Cristo, o Filho de Deus — o verbo que se fez carne — é uma característica notável da teologia cristã. Simplesmente não há nada semelhante em nenhuma das demais religiões do mundo. O que acho fascinante nisso é o fato de que *esse dado é coerente com a autorrevelação de Deus na história.* Deus sempre move a história em direção a maior revelação, maior luminosidade, maior *glória*. Ele está levando o homem pela estrada chamada Revelação, com paradas de descanso de iluminação e santificação pelo caminho.

Obviamente a Palavra se fez carne e habitou entre nós (João 1.14): maior luz leva a maior revelação, que leva a maior clareza do caminho para maior glória. Toda a redenção é um movimento da ira para a graça. É por isso que a chamamos *graça*; ela pressupõe a ira.

Como já observamos, o homem foi criado à imagem de Deus, mas renunciou a esta glória ao procurar outra glória, que ele mesmo queria definir. Esta glória revelou-se equivalente a trocar um banquete cuidadosamente planejado à mesa do Rei por migalhas à mesa dos escravos. Adão e Eva criam-se livres para explorar os desejos egoístas de seu coração.

Em vez de confiar em Deus com suas emoções, desejos, vontade e pensamentos, confiaram na serpente e trouxeram ruína absoluta à raça humana. O que começou com a graça logo se tornou um movimento da história que parte da ira e segue para a graça.

No centro de tudo isso está o fato de que parte da ruína do pecado é a cicatriz emocional que aparece na vida. Temos taxas de bagagem emocional e são caríssimas. Temos depressão e ataques de raiva, luxúria e tristeza, e essas coisas nos oprimem, muitas vezes desgastando-nos a tal ponto que simplesmente não conseguimos agir.

Esta bagagem pode subjugar-nos como Jeremias descreveu em Lamentações 3. Podemos ser afligidos (v. 1), levados a andar em trevas (v. 2), envelhecidos na carne e na pele (v. 4). Podemos sentir-nos isolados e solitários como em grilhões (v. 7). Nossa bagagem emocional pode fazer-nos sentir-nos desamparados, como a presa de um urso ou leão (v. 10). Às vezes, é como se todos escarnecessem de nós (v. 14), e nos fartamos de amarguras (v. 15). Você já se sentiu tão mal que o único modo de descrever a sensação é “quebrou os meus dentes com pedras”? Jeremias, sim (v. 16). A Bíblia está repleta de experiência e expressão de emoções e faríamos bem em reconhecê-las.

Como nos ensinou Salomão há tempo para tudo debaixo do sol (Eclesiastes 3.1-8). Há tempo de lamentar e tempo de regozijar. Há tempo de júbilo e alegria, e há tempo em que enfrentamos completo desânimo. Embora seja verdade que sempre há tempo e lugar para essas emoções, isso não quer dizer que experimentar a emoção seja algo mau em si mesmo. Mais uma vez, como dissemos no capítulo um, somos pessoas inteiras com corpos inteiros e com um

evangelho inteiro para lidar com tudo isso. E isso quer dizer que nossas emoções têm de funcionar em harmonia com nossas demais faculdades a fim de trazer glória a Deus.

Para reiterar: não temos de elevar a mente acima das emoções, o cérebro acima do coração. Fomos feitos à imagem de Deus, o que quer dizer que somos criaturas pensantes, senscientes e agentes. Exaltar uma dessas características igualmente centrais em contraste com as outras é reembalar a filosofia grega e chamá-la de cristã. E, com a máxima ênfase, isso *não* é cristão.

O grande plano de Satanás era o redirecionamento da adoração, da afeição e da ambição do homem de algo teocêntrico para algo egocêntrico. O *Catecismo maior de Westminster*, na pergunta número um, indaga: “Qual é o fim supremo e principal do homem?”. A resposta é: “O fim supremo e principal do homem é glorificar a Deus e gozá-lo para sempre”. Quando o objeto de nossa busca de glória e gozo é algo ou alguém que não o Deus da Bíblia, encontramos-nos adorando e exaltando um ídolo. Toda a nossa adoração, toda a nossa afeição, toda a nossa ambição, amor e desejos devem ser concentrados em Deus. O que quer dizer que sua ira deve ser centrada em Deus. Sua depressão, sua alegria, sua frustração, sua felicidade, tudo deve ser usado para o fim maior de glorificar a Deus e gozá-lo para sempre. Este é seu objetivo mais elevado.

A Bíblia diz muito sobre o assunto: Porque dele, e por meio dele, e para ele são todas as coisas (Romanos 11.36).

Porque fostes comprados por preço. Agora, pois, glorificai a Deus no vosso corpo (1 Coríntios 6.20).

Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus (1 Coríntios 10.31).

Todas as nações que fizeste virão, prostrar-se-ão diante de ti, Senhor, e glorificarão o teu nome (Salmos 86.9).

Nossa busca de sabedoria e ensino — que começa com o temor do Senhor (Provérbios 1.7) — deve ter o fim de

caminharmos na verdade de Deus com um coração inteiramente fiel que teme o nome de Deus (Salmo 86.11).

Nosso objetivo na vida, em pensamento, sentimento e ação, deve ser o caminho da vida que nos leva à presença de Deus, onde há plenitude de alegria e delícias perpetuamente (Salmo 16.11).

Tudo isso quer dizer que o propósito de glorificar a Deus *inclui* nossas emoções. Se Deus está movendo a história em direção a glória e claridade cada vez maiores, podemos descansar seguros de que nossas emoções são parte integrante deste objetivo. Deus quer que nossas emoções o glorifiquem. Não temos de reprimi-las, mas corrigi-las. Não ignorá-las, mas contextualizá-las. Não chafurdar imaturamente nelas, mas cultivá-las com prática e paciência.

Antes de avançar, precisamos de uma definição funcional do objeto de que estamos falando. Em síntese: *emoção é simplesmente o modo da alma de compreender ou interpretar uma situação*. Quando uma pessoa se preocupa com uma coisa particular, o corpo responde à coisa tanto de modo somático quanto psicossomático. “Somático” refere-se simplesmente à fisiologia do corpo (gr. *soma*). Psicossomático normalmente se refere à mente. Em outras palavras, quando vivencia algo, você tem *sentimentos* que levam a *emoções*, que levam à *ação*. E isso envolve aspectos materiais e imateriais (metafísicos) de nosso corpo.

Os sentimentos tendem a ser nossa percepção de algo, muitas vezes de modo binário: a coisa é boa ou má, quente ou fria, divertida ou não. “Sentimentos” normalmente são nossas percepções sensíveis *imediatas* do que está acontecendo a nosso redor (ou também em nós). Amiúde, sentimentos e emoções são usados como sinônimo, mas devem ser distinguidos em alguma medida. Sentimentos, pode-se dizer, são o pré-requisito da emoção: pavimentam o caminho para uma experiência mais profunda, mais difusa de algo. Uma coisa é *ver* algo como uma situação ruim, reconhecendo que é verdadeiramente má; outra coisa inteiramente diferente é passar por aquela situação pessoalmente (por exemplo, ver um acidente de carro *versus* estar no acidente).

As emoções normalmente são duas coisas: 1. Surgem a fim de ajudar-nos a reagir; 2. Ajudam-nos a estar preparados e alertas.

Dada a complexidade do corpo humano, podemos estar certos de que ninguém realmente sabe onde o metafísico encontra o físico. Não sabemos de fato onde nossa *experiência emocional* encontra o *trauma e a angústia físicos* que experimentamos nas entranhas. Quando você está deprimido, sente em sua alma e sente no seu corpo real. Mais uma vez, isso acontece porque somos pessoas *inteiras*.

Emoções são dadas por Deus e podem ser uma dádiva maravilhosa. Ouvir atentamente a sua amiga descrever o turbilhão por que ela está passando deve ajudá-lo a ser empático em sua resposta. Lembre-se: emoções nos preparam para a ação e ajudam-nos a reagir a uma experiência. Sua empatia em responder a alguém em necessidade é um recurso maravilhoso para viver no mundo de Deus, algo que provavelmente devemos cultivar mais do que costumamos.

Todavia, emoções não são neutras e ou servirão ao fim da glória de Deus, ou não, o que quer dizer que essas emoções podem estar em situação pecaminosa. Sua amiga pode estar compartilhando sentimentos numa situação particularmente difícil por que está passando e, em vez de ouvir e ser um bom amigo, você pode sussurrar à sua mente e a seu outro amigo mais tarde: “Bem, ela causou isso a si mesma porque é teimosa demais para ver; não posso fazer nada por ela”. Pecadores tendem a responder pecaminosamente quando pecam contra eles, afinal, o pecado *sempre* jaz à porta. Mas também é verdade que pecadores podem reagir pecaminosamente quando não pecam contra eles. Dependendo de nossa inteligência e maturidade emocionais no momento, podemos não ser capazes de ajudar realmente nossa amiga e de ser um bom ouvinte porque estamos ocupados demais criticando e tentando “consertá-la”. E, no caso em pauta, você pode estar certo, ela pode ser extremamente teimosa. Mas fofocar ou murmurar não vai ajudar a situação. Seja um bom amigo e não um difamador (Pv 16.28; 18.8).

Ora, emoções são instrumentos complexos. Você pode, num momento, experimentar um turbilhão de emoções. Na primeira vez que pisei em solo Africano, tive um atropelo de emoções: empolgação, nervosismo, admiração e incerteza. É bem possível ter emoções mistas, e isso porque somos pessoas que provêm *da* Pessoa. Deus é a Personalidade Absoluta que pensa, sente e age. O próprio Jesus teve emoções mistas! Contudo, o modo como lidamos com a complexidade é desenvolvendo a maturidade e o domínio próprio necessários para *entendê-las*, o que quer dizer que podemos então *manejá-las adequadamente*. Queremos usar nossas emoções, não que nossas emoções nos usem.

O propósito das emoções é realmente bem simples.

Deus nos deu emoções a fim de *comunicar* (especialmente coisas que são importantes para nós), ajudar a *relacionar* uma a outra, mover-nos em direção à *ação* virtuosa no mundo, e ajudar-nos a *adorar* a Deus. A essência do homem não é a emoção, mas temos emoção. Mais uma vez, somos *pessoas inteiras*. Temos, no entanto, de usar nossas emoções de maneira santa.

Às vezes, precisamos expressar o que valorizamos, o que quer dizer que emoções podem ser usadas para comunicar o que “pensamos” ou sentimos. Outras vezes, precisamos ser capazes de relacionar uma coisa a outra e, visto que não somos robôs sem coração, precisamos da emoção para aprofundar nossa experiência de cada uma. Às vezes, precisamos da emoção certa para mover-nos em direção ao mandato de domínio. Por fim, Deus nos fez à sua imagem, o que quer dizer que a adoração e a glória que ele quer de nós deve ser ardente, não maquinal.

(Os estoicos criam na *apatheia*, que é a palavra grega que literalmente quer dizer “sem paixão”. O objetivo deles, como dissemos no capítulo um, era alcançar um estado mental em que as paixões seriam domesticadas e deixadas de lado. Entretanto, ao contrário desta visão equivocada das emoções, Deus deseja que desejemos; ele anseia por nosso anseio, não porque careça de algo, mas porque é nosso bem maior, e definitivamente devemos

exultar com essa perspectiva.) O título deste capítulo é “Taxas de bagagem emocional”, e escolhi este nome porque quero certificar-me de que estamos lidando com todos os modos como nos desapontamos em nossa experiência da emoção. Por exemplo, às vezes, encontramos-nos num estado de: **Negação:** “Não posso ficar aborrecido com esta situação, afinal, não é um fardo que tenha que carregar”.

Minimização: “Nem me sinto *tão* mal quanto a isso”.

Culpa: “De todo modo, foi mesmo culpa dela”.

Racionalização/intelectualização: “Não devia me sentir assim, afinal, há uma explicação lógica por que isso aconteceu”.

Distração: “Não me permitirei sentir-me assim, então me mantereí ocupado fazendo outra coisa”.

Hiper-reação/hostilidade: “Sinto-me traído, então vou me vingar”.

Projeção: “Em minha amargura para com esta pessoa, vou acreditar que ela me odeia”.

Todas essas reações carecem de maturidade e, por isso, carecem de domínio próprio.

Uma das melhores maneiras de mostrar autocontrole é parar e perguntar: “O que Deus requer de mim neste momento?” *Como Deus quer que eu pense neste exato momento? Como ele quer que eu me sinta? O que as minhas emoções atuais dizem sobre mim? O que as minhas emoções atuais dizem sobre a minha visão de Deus? O que as minhas emoções atuais estão me dizendo sobre esta pessoa que sou chamado a amar e servir?*

Se puder fazer essas perguntas e respondê-las adequadamente, você terá a capacidade de ver claramente e responder de modo piedoso. E não confunda: domínio próprio está no centro de tudo isso. Deus quer que respondamos às coisas emocionalmente, mas com a emoção certa, não com a errada. Isso quer dizer que temos de ser emocionalmente saudáveis e pessoas maduras.

Para lidar com as taxas de bagagem e sua especulação confusa quanto a infligir dano a nós mesmos e a outros, é preciso lembrar que temos de amadurecer. Temos de amar a Deus com nossa mente, corpo, coração, alma, força e emoções (cf. Deuteronômio 6.4-7; Mateus 22.37-40; Marcos 12.30-31, e Lucas 10.27). Deus quer que sejamos maduros e mostremos padrões emocionais saudáveis que reflitam o Senhor Jesus Cristo. Às vezes, essa emoção é ira, às vezes é alegria pura. De todo modo, a emoção tem de ser saudável, eticamente pura e alinhada com as Escrituras.

Ser maduro e emocionalmente saudável é assim: articular seus pensamentos e sentimentos com honestidade, clareza, humildade e inteireza. É assumir a responsabilidade por seus pensamentos, emoções e ações. Quer dizer que, sob estresse e consternação, você é capaz de dizer o que pretende e de ser sincero com suas palavras, sem ser um polemista idiota.

Ser uma pessoa cheia do Espírito e emocionalmente saudável significa considerar os outros e o que eles estão dizendo e não dizendo, antes de você reagir e responder. Isso exige que você tenha uma disposição compreensiva, sem saltar para as conclusões, respeitando-os o bastante para ouvi-los sem tentar controlá-los. Saúde emocional também está ligada à saúde física: você está se alimentando bem? Está praticando atividades físicas, etc.? Detém o controle de seu corpo físico ou está se entregando à preguiça?

Pessoas emocionalmente saudáveis são pessoas que estão em sintonia com todas essas coisas a ponto de viverem confortavelmente na vontade de Deus, seguras de sua identidade em Cristo, caminhando dia a dia pacientemente no Senhor (Sl 46.10).

Apesar do sofrimento terrível que Jeremias teve de suportar, ele tinha discernimento e maturidade para manter todas essas emoções sob controle para a Glória de Deus. Ele trazia à memória e então tinha esperança: “As misericórdias do Senhor são a causa de não sermos consumidos, porque as suas misericórdias não têm fim;

renovam-se a cada manhã. Grande é a tua fidelidade. ‘A minha porção é o Senhor’, diz a minha alma, ‘portanto, esperarei nele’. Bom é o Senhor para os que esperam nele, para a alma que o busca. Bom é aguardar a salvação do Senhor, e isso, em silêncio”. Em todo o nosso abatimento emocional — os altos e baixos —, podemos confiar no senhorio de Jesus Cristo em nossas emoções e sobre elas. Os novos céus e a nova terra não serão um lugar em que nossos ícones de emoções estão erradicados; será uma experiência em que nossas emoções serão completa, livre e perfeitamente *expressas*. A cruz de Cristo é suficiente para restaurar-nos a ele, e o “nós” com toda certeza inclui nossas emoções obstinadas.

4. AMBIENTALISMO

Quando ouviram a voz do Senhor Deus, que andava no jardim pela viração do dia, esconderam-se da presença do Senhor Deus, o homem e sua mulher, por entre as árvores do jardim. E chamou o Senhor Deus ao homem e lhe perguntou: Onde estás? Ele respondeu: Ouvi a tua voz no jardim, e, porque estava nu, tive medo, e me escondi. Perguntou-lhe Deus: Quem te fez saber que estavas nu? Comeste da árvore de que te ordenei que não comesses? Então, disse o homem: A mulher que me deste por esposa, ela me deu da árvore, e eu comi. Disse o Senhor Deus à mulher: Que é isso que fizeste? Respondeu a mulher: A serpente me enganou, e eu comi.

Gênesis 3.8-13

Como vimos no capítulo dois, culpa e responsabilidade andam juntas, porque *incorre-se em culpa quando a responsabilidade é abandonada*. Quando Adão e Eva escolheram negligenciar sua responsabilidade de trabalhar e cuidar do jardim em obediência a Deus, incorreram em culpa por terem transgredido a lei de Deus. Este impulso autônomo está no centro de todo o pensamento e filosofia pagãos. Com Deus e sua aliança deixadas de lado, a supremacia do homem inexoravelmente se seguirá. De fato, a grande antítese da história é a interminável disputa de tronos e de poder: *Quem está no comando? A quem eu respondo?* O homem está no controle e, portanto, é soberano, ou é Deus o soberano nesta relação? A futilidade das tentativas do homem de destronar a Deus se mostram no reavivamento do paganismo, especialmente a tentativa pagã de aplacar a consciência culpada do homem.

Um dos primeiros modos pecaminosos com que o homem tenta aliviar sua culpa é acusar o ambiente. Pensem no incidente do fruto proibido no Éden. Quando Deus perguntou a Adão acerca de sua nudez e se ele havia comido do fruto proibido, Adão respondeu: “A *mulher* que me *tu* deste por esposa, ela me deu da árvore, e eu comi”. A malícia no coração de Adão agora está à vista de todos. Em sua culpa, Adão tentou aliviar a consciência ao culpar as dádivas aparentemente deficientes de Deus. Eva, a quem Adão

recebera como um presente grandioso, agora era acusada da má decisão de Adão. Para não ficar atrás, quando lhe perguntaram a mesma coisa, Eva decidiu culpar a serpente que a tinha enganado. Ambas as partes alegaram que o ambiente era a causa da transgressão, e assim ambas as partes ignoravam sua culpa moral e individual pelo pecado.

O próprio paganismo crê no que chamamos de “universo fechado”. Que o homem existe num universo impessoal e indiferente é a característica predominante do pensamento pagão. Se não há uma personalidade soberana governando o homem, tampouco deve haver um universo pessoal. Um universo impessoal quer dizer que não há sentido e, por conseguinte, nem prestação de contas. Sem significado, o homem está livre para culpar o ambiente, afinal, “a evolução me fez assim”. Sem prestação de contas, o homem está livre para determinar seu próprio propósito, afinal, a evolução naturalista não tem propósito. Este pensamento do universo fechado quer dizer que a terra é tudo que temos, e que a morte é o *fim de tudo*. O acaso nos governa e o destino é seu criado.

A crença pagã nesse absurdo requer uma boa medida de filosofia ambiental. Se somos simplesmente bolsas de protoplasma e neurônios incandescentes, produtos do tempo e do acaso agindo sobre células e matéria, então o que quer que aconteça é resultado de uma cadeia de ser relativizada em que tudo tem de ser autodeterminado em vez de determinado por Deus. Neste mundo, predestinação e imputação não são nada senão processos autoimpostos. Não é que sejamos criaturas simplesmente espontâneas, somos criaturas espontâneas que têm a obrigação (*quem diz?*) de criar o nosso próprio mundo. Esse impulso existencial força o homem a adotar sua própria soberania e explicar sua existência à parte do Deus Criador.

Mas a Bíblia não fala de algo assim. O Deus da Bíblia afirma sua superioridade na história e através da história. Ele é o Criador do *mundo*. Cada átomo e molécula se move regido pela Soberania de Jeová. Este não é um universo regido pelo acaso; é um universo governado por um *Deus* pessoal. Sua soberania sobre o tempo e

através do tempo resulta no que os teólogos chamam de “causas primeiras e segundas”. Deus nos deu liberdade para escolher aquilo que ele predestinou. Somos livres como criaturas *secundárias*, inteiramente derivadas para mover-se na história com propósito e significado, mas este movimento só pode se dar até o grau em que reconhece e louva o Senhorio de Jesus Cristo.

Ainda assim, isso também quer dizer que o Deus tripessoal tem uma lei anexada a sua pessoa. Para ser soberano, ele há de ter uma palavra-lei, e temos isso na Bíblia. Este fato sozinho erradica completamente qualquer possível missão de sucesso da usurpação de Deus pelo homem. O homem *tentará* livrar-se de Deus e revoltar-se-á contra a maturidade que Deus requer dele; entretanto, isso será inteiramente vão, pois o homem é uma criatura finita. Notícia urgente: somos coadjuvantes.

A criaturalidade do homem quer dizer que o homem é responsável e culpável diante de Deus e sua lei. *Ele não pode culpar o ambiente por seus apuros*. Como pergunta Tiago 4.1: “De onde procedem guerras e contendas que há entre vós? De onde, senão dos prazeres que militam na vossa carne?”. Não é o que entra no homem que o contamina, é o que sai: é o que vem do coração — o centro do homem — que o mancha e contamina. *Não somos primeiramente produtos de nosso meio*; fomos criados para criar, produzidos para produzir, causados para causar. Somos seres *peçoais* que provêm de um *Ser Pessoal*.

Ora, vejamos na prática como o ambientalismo tende a funcionar. Você pode ter crescido numa casa terrível: pais abusivos, promíscuos ou viciados. Abuso verbal, emocional ou físico pode ter marcado sua infância. Maridos que exploram as esposas, esposas que exploram maridos — são esses os ambientes em que muitas pessoas cresceram. Talvez seus pais jamais lhe tenham ensinado a lidar com conflitos ou a administrar dinheiro. Talvez um valentão o importunasse na escola. É bem possível que alguma forma de abuso sexual tenha acontecido em sua infância. No entanto, esses pecados abomináveis *não* devem ser vistos como coisas que *determinam* quem você é.

No primeiro capítulo deste livro, estabeleci a diferença entre a interpretação pagã do mundo e a teologia cristã. O pagão vê o homem como produto do caos e de seu ambiente. A doutrina cristã ensina que o homem é produto do Deus vivo, feito à sua imagem. Nosso ser e natureza são determinados por Deus, não autodeterminados. Esta distinção é absolutamente necessária para lidar com emoções, compulsões e provações. Não fomos feitos à imagem de nosso ambiente.

Não é necessário dizer que temos de lidar com questões relacionadas à família de origem. Você tem de lidar com o fato de que foi traído por alguém, ferido por alguém, talvez esmagado por alguém. Em algum momento, você foi afetado pelos pecados de alguém. Famílias podem ser grandes bênçãos ou terríveis maldições, a depender da santidade de seus membros. Dito isso, não devemos desacreditar ou subestimar aquelas circunstâncias “ambientais”. Em vez de pô-las de lado, ignorando-as ou fingindo que não existem, precisamos ser capazes de filtrá-las por meio de uma teologia apropriada. Para reiterar o que eu disse no capítulo um: Temos de lidar com o trauma: a ferida, a traição, a rejeição, a sensação de ser rejeitado ou indesejado, e a dor. Goste ou não, essas coisas nos forjam e moldam quem somos — são influentes, não determinantes. Elas têm impacto sobre nós, mas não nos definem. Fomos feitos à imagem de Deus, plantados aqui para crescer, amadurecer e refletir o pensamento, o sentimento e o propósito de Deus. Não rejeite o mundo, veja-o como arruinado e carente de restauração. O mesmo pode ser dito de você.

Sejamos ainda mais práticos por um momento. Em vez de transferir a culpa de tudo a nosso ambiente, vamos, ao contrário, abraçar o ambiente, sabendo que desde o princípio Deus estava e está no controle. Essas coisas nos moldam, sem dúvida, e seríamos sábios em percebê-las. Eis aqui uma lista não exaustiva de possíveis fatores ambientais que formaram sua maturidade emocional, ou a falta dela: **Família** — Seus pais fizeram muito por você, então você lhes deve tudo; assim, aquilo que você devia considerar uma boa dádiva de Deus se torna um ídolo. Ou talvez o “nome” da família

tenha sido uma fonte tão inesgotável de foco, que você constantemente buscava agradar seus pais, não importa a que custo, independentemente do que você julgava ser verdade ou sentia ser o certo. Você jamais conseguiu realmente agradá-los, então você é esmagado pelo peso da *performance*. Sua família ganha prioridade em detrimento do Reino. Ou talvez o inverso seja verdadeiro: você cresceu numa família desunida, com abuso e discussões, uma “família” disfuncional, que nunca conseguiu deixar as coisas em ordem. Até hoje isso o incomoda.

Relacionamentos — Você não confia nas pessoas. Nunca. Isso acontece porque as pessoas já o decepcionaram tantas vezes que você resolveu se preservar. Você não pode compreender mais nenhuma ferida emocional, então você não permite que ninguém se aproxime. O oposto também pode ser verdade: você anseia tanto por amizade que está disposto a dizer qualquer coisa para qualquer um, mas ninguém conhece você de verdade.

Sucesso — A corrida de ratos para ter coisas maiores, melhores e mais caras é o que o move. Você chama isso de progressos pós-milênio, mas na verdade é ganância. Você quer ganhar muito dinheiro porque quer provar alguma coisa para seus pais, seus amigos, seu falso deus. Em vez da fidelidade do Reino, você está atrás de seu próprio reino. Isso também pode ter uma disfunção oposta: você é preguiçoso e negligente, nunca termina as coisas porque nunca aprendeu seu propósito individual no Reino de Deus.

Sexo — Talvez seus pais nunca lhe tenham ensinado algo, e você sempre cresceu pensando que a sexualidade era um tema terrível de ser discutido. Esta confusão pode o ter levado a explorar sua sexualidade de maneira pecaminosa e isso destruiu sua autoestima. Devido ao seu passado, a frustração sexual se estabeleceu e, como resultado, você é incapaz de aproximar-se de seu cônjuge. Suas expectativas falsas o levaram a visões falsas de homens e mulheres e a luxúria o consome.

Conflito — Você cresceu numa casa passiva, o que quer dizer que o conflito tinha de ser evitado a todo custo. Você fazia de tudo para

agradar as pessoas a fim de que elas gostassem de você e, assim, você escapasse da ira delas. Ou talvez você tenha crescido numa casa barulhenta, em que todos gritavam o tempo todo e a resolução dos conflitos parecia mais uma briga de foice. De todo modo, você não tem pista de como ser um pacificador ou como reconhecer seu pecado e ajudar a ignorar o pecado nos outros. Mateus 18 não significa nada para você.

Ira — A pessoa emocionalmente frágil enlouquece ao menor sinal de alguma instabilidade percebida. Você ama o controle e no minuto em que sente falta dele, perde a cabeça e o vulcão entra em erupção. Você não sabe como falar com mansidão porque ninguém nunca falou assim com você. Às vezes, você se entrega ao sarcasmo e ao diz-que-diz-que porque tem medo de sua ira, por causa do que você fez com ela.

Há dezenas e dezenas de coisas que podíamos observar, e essa lista mal arranha a superfície. A questão, no entanto, é bem clara. Questões da família de origem *de fato* nos afetam de maneiras que muitas vezes nem percebemos. O modo como nossos pais agiam e reagiam nos dá uma perspectiva inconsciente de como as coisas *deveriam* ou *não deveriam* ser. Por exemplo, seus pais eram passivos e nunca falavam de problemas, então você presume que este é o único modo de tratar das coisas. Você entende o quadro.

O motivo por que precisamos ter uma visão saudável de nosso ambiente, seja sua família de origem, seu estágio de vida atual, seus relacionamentos, etc., é que nossas emoções são singularmente conectadas a essas experiências e essas experiências tendem a moldar-nos de maneiras que normalmente não prevemos. O filho cuja insegurança o leva a buscar aprovação dos pais habitualmente ausentes terá impacto sobre ele à medida que crescer. Gostemos ou não, todos temos bagagem emocional e todos somos influenciados em grande medida por nosso ambiente.

No entanto, uma coisa é identificar esses problemas, outra coisa é lidar com eles. Como deveríamos começar a tratar-nos à luz da revelação recém-descoberta?

A primeira coisa que sugiro é lembrar dos fundamentos teológicos do que acabamos de abordar: o ambiente é soberanamente orquestrado por Deus — o bom e o mau — e Deus deseja nosso amadurecimento por meio das lutas. O mal deve ser visto como mal, e crescer significa saber a diferença. Esses problemas não são problemas intocáveis, são problemas que Deus pode e vai resolver. Quando pecou, Davi não culpou aos outros; seu arrependimento foi profundo, e isso porque, em última análise, seu pecado foi contra Deus (Salmo 51.4). Pode-se dizer o mesmo dos pecados dos outros que nos afetam. São, em primeiro lugar, pecados contra Deus, só depois é que são contra os outros. Se você tem amargura no coração para com sua família ou seu cônjuge, a única saída é o arrependimento e o perdão, e isso vai exigir muito trabalho.

Outra coisa que sugiro é dedicar tempo para sentar-se com um bom amigo que esteja disposto a ouvi-lo e ajudá-lo a examinar as lutas emocionais que você está experimentando. Você não conhece alguém realmente até que lhes tenha feito a seguinte pergunta: “Como é conviver comigo?”. Esse tipo de humildade e transparência é muito difícil, porque exige de nós abertura para o exame. *E ninguém gosta de ficar vulnerável desse jeito.*

A saída da armadilha emocional de seu ambiente é lidar com Deus *primeiro*, confessando qualquer pecado sem arrependimento, e, *segundo*, examinando a luta com um amigo disposto a potencialmente feri-lo. Lembre-se: esta é a fidelidade segundo a Escritura (Pv 27.6). Examinar o ambiente em vez de culpá-lo é fundamental para um coração sadio.

Em tudo que sentimos — toda consternação e alegria, mágoa e felicidade — devemos entregar-nos ao pensamento e ao sentimento bíblicos. Nenhum ambiente é tão mau que Deus não possa sobrepujar. Nenhuma educação é tão má que você não possa trabalhar em Cristo para seguir uma rota diferente. Nenhuma mágoa é tão profunda que impeça seu Salvador de compadecer-se por você. Nenhuma cicatriz emocional é tão ruim que o bálsamo de nossa união com Cristo não possa curar.

Você não é um produto de seu ambiente: é um ser humano feito à imagem de Deus, e Cristo veio para garantir que essa imagem seja plenamente restaurada.

5. DEPRESSÃO PREMENTE

Como suspira a corça pelas correntes das águas, assim, por ti, ó Deus, suspira a minha alma. A minha alma tem sede de Deus, do Deus vivo; quando irei e me verei perante a face de Deus? As minhas lágrimas têm sido o meu alimento dia e noite, enquanto me dizem continuamente: O teu Deus, onde está? Lembro-me destas coisas — e dentro de mim se me derrama a alma —, de como passava eu com a multidão de povo e os guiava em procissão à Casa de Deus, entre gritos de alegria e louvor, multidão em festa. Por que estás abatida, ó minha alma? Por que te perturbas dentro de mim? Espera em Deus, pois ainda o louvarei, a ele, meu auxílio e Deus meu. Sinto abatida dentro de mim a minha alma...

Salmos 42.1-6a Tendo tratado dos fundamentos da cosmovisão no capítulo um, o grande problema da culpa no capítulo dois, a realidade da bagagem emocional no capítulo três e os problemas que enfrentamos se tivermos uma abordagem ambiental ao lidar com nossas emoções no capítulo anterior, chegamos agora ao capítulo final para tratar talvez com a demanda emocional mais premente de nossos dias: a *depressão*.

Chamei este capítulo de “depressão premente” não só porque é uma questão *premente* — suas consequências debilitantes podem ser de fato terríveis —, mas porque a depressão deve ser *prensada*, isto é, analisada, examinada e investigada. Como qualquer doença emocional, há uma variedade de fatores que podem contribuir para esta aflição particular. Estou convencido de que a depressão é terrivelmente mal-compreendida e, por causa disso, os cristãos estão em grade medida despreparados para ajudar aqueles que sofrem com ela.

Depressão é um assunto difícil de tratar e deve ser abordado com humildade e cautela. Não há como dizer que esta é a palavra final sobre a questão. Entretanto, a igreja cristã não lida realmente com ela, então sinto que é necessário oferecer a minha tentativa insuficiente. Tendo sofrido de ansiedade vários anos atrás e tendo diversas lutas com o desânimo e a incerteza ao longo dos anos,

posso dizer que experimentei um *bocadinho* de depressão; pessoalmente, jamais tive o prato principal, mas tive os aperitivos.

A primeira coisa que temos de perceber é que a Bíblia *de fato* fala muito de depressão. Muitas personagens bíblicas sofreram vários sintomas de depressão: Moisés (Números 11.14) e Jeremias (Lamentações 3); Elias (1 Reis 19.1-18); Jó (por exemplo, Jó 6.2-3), e muitos dos salmistas (Sl 42.11; 77; 88). Uma coisa, no entanto, precisa ficar clara: não há uma causa *única* nem há apenas *uma* solução. É muito mais complexo que isso.

Já enfatizamos várias vezes que somos pessoas *inteiras*. Isso quer dizer que as partes emocional, mental e física de nosso ser estão interligadas e nem sempre podem ser facilmente identificadas. Quem, senão Deus, sabe o lugar exato em que o imaterial encontra o material, ou em que os neurônios do cérebro encontram sua depressão emocional? Fazer esta pergunta é respondê-la. Há três aspectos principais do corpo quando se trata de identificar as causas da depressão: mente, corpo e alma.

Quanto à *mente*, a depressão pode ser uma combinação de desequilíbrio químico e pensamento errado. Pode-se sofrer de depressão porque o cérebro carece de saúde física, talvez o fluido cérebro-espinhal esteja obstruído, ou os níveis de dopamina estejam baixos. Também se pode sofrer por entregar-se ao medo ou à amargura. A depressão, deve-se enfatizar, *nem sempre* é resultado de algum pecado oculto. A mente é bem complexa, o que quer dizer que não devemos ser levianamente depreciativos em nossas conclusões.

Quanto ao *corpo*, é seguro dizer que comer no McDonalds todos os dias não vai contribuir para um estilo de vida saudável. Deficiências de vitaminas podem destruir seu estado mental, emocional e físico. Um artigo que li recentemente citava uma estudo que mostrava a relação entre alimentação saudável e mudança de humor. A saúde visceral contribui para a saúde da pele, dos ossos e de todos os demais órgãos, então por que achamos que seria diferente com o cérebro?

Embora seja legítimo (em teoria) que desequilíbrios químicos no cérebro sejam tratados com corretivos químicos, também é evidente que a Indústria Farmacêutica é uma utopia estatista para vender remédios em vez de promover uma abordagem holística para tratar o corpo. Ter uma nutrição saudável ajuda seu corpo *físico*; sem dúvida, pode também ajudar seu “corpo” *emocional e mental*. Um exemplo deve bastar.

Um estudo que encontrei mostra que suas vísceras são responsáveis por gerar 95% de sua serotonina e 50% de sua dopamina; elas também contribuem para gerar níveis saudáveis de melatonina e adrenalina.^[1] Você tem literalmente quase dois quilos de bactérias no intestino, e tudo isso está relacionado com o resto de seu corpo. Não subestime o poder da comida!

Quanto à *alma*, as Escrituras deixam claro que a depressão pode ter causas diversas: influência ou possessão demoníaca, pecado, perseguição, abuso emocional, *etc.*

O problema entra em cena quando tomamos algum desses aspectos do corpo e sugerimos que um deles é curado ou causado pelo outro. Em outras palavras, *pressupostos* errados levam a soluções *erradas*. Bem-estar emocional é tão importante quanto bem-estar mental. Há muito tempo os cristãos vêm trabalhando com pressupostos equivocados sobre o corpo humano e, como resultado, produziram soluções horrendas para o peso emocional que cada um de nós carrega.

Por exemplo, aqui na Cross & Crown Church, na Virgínia do Norte, cremos no aconselhamento noutético. A palavra “noutético” vem do termo grego que normalmente traduzimos como “admoestar” ou “corrigir”. Aconselhamento noutético é útil para levar-nos a pensar biblicamente. Entretanto, pode ser vão se presumirmos que a depressão é unicamente o resultado de pecados ocultos não confessados. Repito: *poderia* ser isso. Alguém pode ter um vício secreto que está causando todo tipo de problemas em sua vida. Mas temos de ter o cuidado de não supor que, só porque está se sentindo deprimida, a pessoa está pecando a portas fechadas.

Como vimos, a depressão às vezes pode ser algo aparentemente impenetrável. O escritor de nossa passagem aqui, no Salmo 42, tenta lidar com o sentimento de desânimo. Ele sabe que Deus é sua única esperança, então ele suspira como uma corça pelas águas (v. 1). Por causa de seu estado de abatimento e sequeidão, sua alma tem sede de Deus (v. 2). Provavelmente incapaz de comer, ele clama dia e noite, e suas lágrimas são seu alimento (v. 3). Há uma perseguição externa que o enfraquece, as pessoas zombam dele perguntando onde Deus está (v. 3). Apesar de seu estado depressivo, ele insiste em lembrar-se de algumas coisas enquanto interiormente sua alma se derrama (v. 4). Então, conversa consigo mesmo, em vez de ouvir a si mesmo, e pergunta: “Por que estás abatida, ó minha alma?” (v. 5). Ele traz à memória seu propósito e objetivo: esperar em Deus, pois Deus é seu auxílio. O que quer dizer que o lamento emocional é uma dádiva que Deus é bem capaz de manusear; portanto, sinta-se livre para lamentar até dormir — é parte do processo.

Depressão premente exige de nós que levemos a sério cada aspecto de nosso ser. Por causa do pecado, nossa alma anseia que a imagem de Deus seja corrigida, completada, concluída. Embora seja verdade que vivemos num mundo caído em que colapsos mentais acontecem, onde o vício em açúcar é desenfreado, em que os níveis de dopamina e serotonina fogem do controle, em que pensar, sentir e agir corretamente muitas vezes vai na direção oposta à vontade de Deus — *temos de trazer à memória a natureza restauradora do evangelho do Reino*. A Bíblia tem resposta para todas as áreas da vida ou não? Se tiver, estamos lidando com Deus em nosso sofrimento e frustração? Ou idealizando, sonhando e rejeitando a obediência em meio às lutas?

O que Deus está fazendo no mundo por meio do evangelho de Jesus Cristo é trazer cura e restauração aos quebrantados: *até onde a maldição se encontra*. Há um equilíbrio delicado que precisa ser alcançado aqui. Não precisamos *subestimar* o domínio que a depressão tem sobre as pessoas dizendo coisas como: “Deus é bom, você só precisa orar mais”. Ou: “Para com isso, deixe de ser

egoísta”. Você *pode* precisar lembrar-se da bondade de Deus em oração. Você *pode* ser egoísta, e isso é um pecado. Mas jamais devemos hiperestimar o domínio que a depressão tem sobre as pessoas ao dizer coisas como: “Você nunca mais vai se recuperar, só continue tomando os remédios”. Ou: “Não há nada que você possa fazer, então continue comendo compulsivamente a noite toda”. Mais uma vez, precisamos de equilíbrio.

Parte do processo de equilíbrio significa evitar os extremos, evitando a tendência a hipergeneralizar. Cometer um pecado não quer dizer que você abandonou a fé, assim como cometer um equívoco no trabalho não quer dizer que você é um fracasso completo. Às vezes, tendemos a nos concentrar mais no negativo que no positivo. Outras vezes, tomamos o positivo e o transformamos em negativo. Às vezes, desenvolvemos uma fixação doentia nos outros, constantemente apontando as faltas deles, na esperança de que isso nos faça sentir-nos melhor sobre nós mesmos. Ou talvez somos inseguros e, assim, nos afastamos dos outros.

Também podemos entregar-nos a suposições precipitadas sobre outras pessoas, especialmente aquelas com quem vivemos cotidianamente. Temos uma experiência com alguém, digamos, um amigo que se atrasou num compromisso com você, e você imagina que ele não gosta mais de você. Ou talvez ele não tenha respondido a sua mensagem porque estava ocupado no trabalho, mas você imagina suas intenções, repetindo-as reiteradas vezes em sua cabeça.

Às vezes, nossos sentimentos de desesperança e desespero são tão fortes que adotamos o pensamento pagão, esperando que nos ajude. Podemos adotar a mentalidade de que podemos *prever* como serão as coisas com base em nossos sentimentos. Descartamos o mental em favor do emocional — como se um fosse mais importante que o outro. Este pode ser o caso de alguém que pense que depressão é pecado, e visto que eles são pecadores, jamais sairão do pecado. Este ciclo de desespero pode ser impelido por uma necessidade incessante de ser querido e amado, e quando alguém

não obtém o que pensa que merece, apieda-se de si mesmo e jamais enfrenta a depressão; em vez disso, *abraçam* a depressão.

Noutras vezes, somos entregues à vida movida pelo desempenho. Somos primogênitos com problemas de perfeccionismo. Temos expectativas nocivas acerca de nós mesmos, que nos deixam tomados pelo desespero, porque jamais podemos entendê-lo direito. Nosso objetivo é superar o próximo em desempenho e então criticá-lo por não conseguir ser “como nós”.

Por fim, há no pensamento cristão uma tendência a assumir a responsabilidade quando simplesmente não somos chamados a fazê-lo. Por exemplo, nosso filho se comporta mal e chegamos ao extremo de pensar que somos um fracasso completo como pais. Ou nossa falta de arrependimento nos impede de crer na verdade de 1 João 1.9, que diz que Deus é fiel para nos perdoar os pecados quando os confessamos a ele.

Todas essas coisas *podem* contribuir com a depressão; *nenhuma delas pode resolvê-la*. Todas elas podem contribuir com uma garagem bagunçada, e de repente você entra lá um dia se perguntando como ela chegou àquele estado. Precisamos do *pensamento* correto e parte do pensamento correto é combater em favor do *pensamento bíblico* no processo. Isso pode ser incrivelmente desafiador, sobretudo para casos graves de depressão.

Tendo dito tudo isso, é importante tratar a depressão de maneira holística. Pode haver muitas causas: pecado, estresse, falsas expectativas, estilo de vida, acontecimentos da vida, acontecimentos traumáticos, padrões nocivos de sono, hábitos alimentares terríveis, autoimagem falsa, psicologia não bíblica, doença constante e pensamentos equivocado acerca da vida e dos relacionamentos.

Dado o fato de que as *causas* podem ser vastas, podemos seguramente concluir que o *tratamento* também será amplo. Uma pessoa pode estar deprimida por causa de decisões terríveis que tomou no trabalho, colhendo assim as consequências. Outra pessoa

pode estar deprimida por causa de um acontecimento traumático na família. De todo modo, os tratamentos terão de ser amplos e variados, e deveríamos assegurar que pressionamos a depressão, isto é, a investigamos a fim de encontrar o melhor tratamento para ela.

É importante manter essas coisas diante de nós para que ajudem aqueles que se sentem prostrados. Permitam-me um esclarecimento: estou convencido de que certo nível de depressão ou ansiedade é normal para cristãos. A razão por que digo isso é que somos almas redimidas que vivem em meio a um grande projeto de renovação. Cristo está pondo todos os inimigos sob o escabelo de seus pés; está pondo um fim a coisas como depressão e câncer, doença e ansiedade. Entretanto, o fim é *ainda não*. Esta renovação do cosmos está em andamento, o que quer dizer que ainda temos de enfrentar dificuldades — engarrafamentos, desvios, estradas fechadas e cones laranja. Temos de lidar com provas e tribulações. Temos de lidar com a depressão. Temos de fazer malabarismo e equilibrar a vida num mundo em que a redenção está a caminho.

O que quer dizer que precisamos estabelecer padrões saudáveis em todas as áreas da vida. Precisamos de saúde *emocional*, cultivando coisas como encorajamento aos outros, alegria, paz, abnegação, serviço e amor. Precisamos de saúde *física*, cultivando coisas como nutrição, atividade física e alimentação holística. Precisamos de saúde *espiritual*, cultivando coisas como leitura bíblica e oração, sabá e adoração.

Por exemplo, se sua vida de oração é virtualmente inexistente, você terá muita dificuldade. Temos de manter a guarda alta vigiando nossa alma, e um dos modos de fazer isso é pela oração incessante (1Ts 5.17). Nossa vida deve ser marcada pelo estudo bíblico constante, pela oração constante e coisas como a memorização das Escrituras (Sl 119.9). Se vamos guardar nossa mente, devemos fazê-lo com o capacete da salvação (Ef 6.17). Silêncio e solidude diante de Deus são uma necessidade. Cultivar padrões de desenvolvimento econômico para a moeda da alma é crucial para

viver neste mundo falido. E quanto ao físico? Deus nos deu um padrão para viver? Sim, ele tem e se chama sabá. Viver modestamente, descansar, sair de férias, comer alimentos saudáveis, passar tempo ao ar livre — todas essas coisas podem ser padrões saudáveis de sabá. O descanso, em si mesmo, é um padrão que Deus pôs na criação a fim de abençoar-nos e preservar-nos. Fazemos bem em descansar bem. Também fazemos bem em reconhecer que Deus deu a cada um de nós um propósito de domínio, no entanto, este chamado não deve ser um fardo, mas uma bênção. A busca de nosso chamado individual é um dever, mas o *modo* como o buscamos deve ser saudável também.

Desenvolver padrões saudáveis é uma luta. É uma luta fazer coisas que podemos não querer fazer. Pode ser desafiador tirar os fones de ouvido e gozar o tempo em família. Pode ser difícil sair da cama quando você ficou acordado até tarde e sabe que tem que trabalhar na manhã seguinte. Pode ser um verdadeiro sofrimento, às vezes, pegar a Bíblia e abri-la, em vez de ler o último drama no Facebook. E o motivo é que muitas vezes padrões nocivos são mais fáceis que os sadios.

A garagem bagunçada de seu estado emocional não apareceu ali num passe de mágica. Dia após dia, semana após semana, você pôs coisas ali, sem perceber na hora que o acúmulo de lixo emocional aumentava. Mudar esses padrões significa pôr o lixo para fora: parar de acumular coisas como ciúmes e amargura. Deixar de apegar-se à autopiedade e à ira. Lute para manter a garagem limpa pelo arrependimento da justiça própria, incredulidade e desleixo.

Mas também podemos ajudar os outros a manter a garagem limpa lembrando de Romanos 13.8, que diz: “A ninguém fiqueis devendo coisa alguma, exceto o amor com que vos ameis uns aos outros; pois quem ama o próximo tem cumprido a lei”.

Há um paradigma econômico para nosso relacionamento com os outros e com nós mesmos. Há depósitos e créditos, retiradas e margens de lucro. Os bons hábitos podem ser créditos tremendos em sua vida — descanso, culto, oração, encorajamento aos outros,

etc. Os maus hábitos podem ser saques calamitosos — amargura, ira, desleixo espiritual, *etc.* Mas a única coisa que devemos ao outro é o amor, isto é, o tratamento legal de uns aos outros. Mas este não é um tratamento legal, frio, dos outros; é um tratamento autodoador, entusiasmado, de uns pelos outros. É a limpeza da garagem. É a recusa a deixar que coisas nocivas se acumulem ao ignorar ofensas, um amor que cobre uma multidão de pecados. É uma recusa a deixar que a bagunça de sua garagem transborde para a garagem dos outros. Armazene coisas boas em sua vida, não cacarecos. E isso exigirá que você, como o salmista, lute pela alegria, pela paz, pela felicidade e pelo contentamento.

Um comentário final. Se há uma coisa que aprendemos até aqui, é que a resposta para o abatimento emocional não é reprimir nossas emoções. Não é que sejamos emocionais *demais*; é que não somos emocionais *o suficiente*. Em nossa compaixão e testemunho para com o mundo e uns com os outros; para com as vítimas de abuso e coisas assim — não somos emocionais o suficiente! Deveríamos indignar-nos muito mais com a injustiça e o abuso. Deveríamos ser muito mais emocionalmente desafiados pelo avanço do Reino de Deus na terra.

Em vez de reprimir nossas emoções, lute pelas emoções certas, especialmente nos momentos de abatimento. Lute pela centralidade do evangelho em sua vida. Lute pela centralidade do evangelho do *Reino* em sua vida. Trabalhe com propósito e visão, paixão e vitalidade. Cultive o entusiasmo e o significado. Mantenha o foco naquele que morreu para perdoá-lo e *restaurá-lo*.

EPÍLOGO

Foi bom eu ter sido **humilhado**, para que aprendesse teus decretos.

Salmos 119.71

Algumas traduções dizem que foi bom [Davi] ter sido “afligido”, para que aprendesse os decretos de Deus. A NRSV diz “humilhado”; a ESV e a NASB, no entanto, dizem “afligido”. Por quê?

O verbo hebraico é *‘anah*; traz a ideia de alguém que é derrubado pela aflição e pelo sofrimento. Ambas as traduções funcionam, a depender do contexto. Davi foi claramente “humilhado”, como em “derrubado”. Foi afligido, prostrado, oprimido e derrubado. Por quê?

É sempre útil ler a Bíblia no contexto, e esta passagem não é diferente. No versículo 66, Davi pede a Deus: “ensina-me bom juízo e conhecimento”, pois “creio nos teus mandamentos”. E diz no verso seguinte: “Antes de ser *humilhado* [mesma palavra], andava errado, mas agora guardo a tua palavra”. É bem possível que Davi esteja refletindo sobre seu grande pecado contra Deus, Bate-seba e Urias — um momento decisivo de sua vida. Ele prossegue e fala dos “soberbos” que “têm forjado mentiras contra mim” (v. 69); tornou-se-lhes insensível o coração, mas Davi se compraz na lei [de Deus] (v. 70).

Independentemente de em que Davi estava pensando, está claro, no contexto, que ele está experimentando grande aflição por andar errado (v. 67). Seu afastamento de Deus e sua palavra-lei levou-o a ser derrubado e humilhado. Apesar deste abatimento emocional, Davi pode considerá-lo “bom”, porque o levou para mais perto de Deus. Mesmo em pecado, Deus usa a culpa e os sentimentos de remorso para levar-nos para mais perto dele. O motivo por que Davi vê sua aflição como “boa” é o fim de “aprender os decretos [de Deus] (v. 71).

O afastamento de Davi em relação ao Senhor por causa de seu pecado é considerado algo bom porque, por meio dele, Davi aprendeu os decretos de Deus. Não tivesse Davi passado por esta experiência emocional, não teria aprendido — ao menos não do

mesmo modo. O que quero mostrar aqui no fim deste livro tem tudo a ver com a soberania de Deus em sua vida. As emoções — e me refiro a *todas as suas emoções* — são ferramentas que Deus usa para nos ensinar. Ele nos fez como criaturas que expressam emoção. Já vimos todas as formas como deixamos de emocionarmos do modo certo! Ainda assim, Deus deseja operar em nossas emoções e através delas, e demonstra isso na vida de Davi, o miserável pecador que foi derrubado e então exaltado. A vida de Davi foi meticulosamente predestinada para glorificar a Deus na depressão, no desânimo e na angústia e também por meio deles. A aflição era para o *bem*. Você só pode dizer isso se Cristo está no trono. Não se pode dizer que a aflição é “boa” se a evolução é verdadeira. Não se pode dizer que a aflição seja “boa” se o universo é um acidente aleatório. Não se pode dizer que a aflição é “boa” se os filósofos gregos estiverem certos em sua visão do homem.

Pode-se, no entanto, dizer que tudo é “bom” se o Deus Criador estiver trabalhando na história e através dela, no sofrimento e através dele, a fim de levar-nos a maior intimidade e conhecimento de seu filho, o Senhor Jesus Cristo.

Se Deus é por nós, quem será contra nós?

Portanto, caro leitor, sem hesitação, seja emotivo. Mas seja emotivo da maneira *certa*. Para garantir que as tendências rebeldes do homem sejam frustradas a cada vez, Deus construiu no quadro geral de sua obra na história um princípio notável que sempre cumprirá o objetivo de humilhar o homem: “E que tens tu que não tenhas recebido?” (1 Coríntios 4.7). A resposta, evidentemente, é *nada*.

SOBRE O AUTOR

O Dr. Jason Garwood dedica sua vida a buscar compreender e aplicar a cosmovisão bíblica a todas as áreas da vida. Seu objetivo é ajudar pastores e igrejas a preparar-se melhor para envolver-se na Grande Comissão de ensinar aos cristãos como descobrir seu propósito individual no Reino de Deus e aprender como identificar e responder aos ídolos culturais.

Atualmente, é o pastor titular da Cross & Crown Church na Virgínia do Norte: Cross & Crown foi plantada em 2017 com a visão e a missão de equipar homens, mulheres e crianças para aplicar os direitos régios do Rei Jesus a todas as áreas da vida; Cross & Crown é um movimento de igreja doméstica que busca estabelecer outras igrejas domésticas em todo o mundo; e Cross & Crown está trabalhando para promover liberdade e justiça por meio do ativismo local e do envolvimento na comunidade.

É escritor e ativista: Jason é autor de quatro livros, incluindo *Reconstruindo o coração* e *A política do humanismo*; Escreveu artigos para diversos veículos e mantém o blog jasongarwood.com; e Pregou e proferiu conferências internacionalmente, sobre diversos temas, expondo os erros e problemas subjacentes a cosmovisões antibíblicas como: educação estatal, a guerra contra as drogas, o estado policial, a filosofia humanista e as vacinas; Você pode encontrá-lo no campus universitário, em escolas de ensino médio e em reuniões políticas, semeando o evangelho do Reino de Jesus Cristo.

Acima de tudo, Jason é marido e pai dedicado: Casou-se com sua esposa, Mary, há 13 anos; Eles têm 3 filhos; Vive em Warrenton, Virgínia.

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4662178/> (acessado em 19 de agosto de 2019).